

# توجيه خاص بالأنشطة الترفيهية الشخصية (الحدائق والرياضات والمساح الخارجية)

COVID-19 - مسودة



**COLORADO**  
Department of Public  
Health & Environment

إن التوجيه المدرج أدناه هو مسودة توجيه منشور من أجل التماس الملاحظات. هذا التوجيه ليس ساري المفعول. لدى سكان كولورادو مهلة حتى الساعة 12 مساءً من يوم الأربعاء 3 حزيران (يونيو) لتقديم الملاحظات [هنا](#). يمكن إجراء نشاط ترفيهي من أي نوع في مجموعات من 10 أفراد أو أقل، ما لم يتم تحديد ذلك أدناه، مع وجوب الحفاظ على مسافة تباعد بين المشاركين على الأقل 6 أقدام، و الالتزام بارتداء أغطية الوجه قدر الإمكان، مع اتباع قواعد الممارسات الصحية و النظافة الشخصية المناسبة.

المتنزهات	الأنشطة الرياضية الترفيهية المنظمة	أصحاب الأنشطة الترفيهية
<ul style="list-style-type: none"><li>● وضع لافتات إرشادية في جميع أنحاء المنطقة لتذكير الأفراد بالالتزام بمسافة تباعد 6 أقدام على الأقل من أفراد الأسر الأخرى.</li><li>● قد تستوعب الملاعب ما يصل إلى 10 أشخاص في وقت واحد - يرجى وضع لافتات توضح حد السعة وتوصيات المسافات في الاعتبار.</li><li>● قد تستوعب المرافق الرياضية الخارجية (مثل ملاعب التنس وملاعب كرة السلة وملاعب البيكل بول والملاعب) ما يصل إلى 10 أشخاص في كل مرة لكل مضمار أو لكل ملعب.</li><li>● قم بتنظيف المناطق التي يتم لمسها بشكل متكرر في كثير من الأحيان (أي مقاعد الحدائق</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يُسمح بالبطولات الرياضية الترفيهية للشباب أو البالغين المنظمة في مجموعات تصل إلى 25 شخصًا (خارجًا) أو 10 (داخليًا).</li><li>● لا ينصح بتواجد الجمهور في رياضة الكبار بتاتاً. يُسمح للمشاهدين، مثل الآباء، بممارسة الرياضات الشبابية، طالما حافظ أفراد الأسر المختلفة على مسافة 6 أقدام على الأقل بين بعضهم البعض.</li><li>● احتفظ بمعلومات الاتصال وقوائم الفريق، وكن مستعدًا لدعم جهود تتبع الاتصال المحلية للصحة العامة في حالة حدوث التعرض للفيروس.</li><li>● ضع في اعتبارك المشاركة في الرياضات منخفضة أو معدومة الاتصال (مثل البيسبول أو اختراق الضاحية أو الجري) بدلاً من الرياضات عالية الاتصال (مثل المصارعة أو كرة القدم).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● قلص حجم مجموعتك.</li><li>● استمر بالحفاظ على التباعد الجسدي، مع الالتزام بالبقاء على بعد 6 أقدام على الأقل من باقي أفراد الأسر الأخرى.</li><li>● ابق في المنزل إلا في حالة إجراء فحوصات إذا كنت مريضًا أو لديك أعراض تشبه فيروس كورونا المستجد COVID-19.</li><li>● تجنب ممارسة الأنشطة الترفيهية في الأماكن العامة إذا كان أي شخص في منزلك يعاني من أعراض مماثلة لأعراض فيروس كورونا المستجد COVID-19.</li><li>● شجع على ارتداء الكمامة أثناء ممارسة الأنشطة الترفيهية.</li><li>● احضر مستلزمات نظافة اليدين (أي مطهرات</li></ul>

البيدين) لتنظيف البيدين عندما لا يتوفر الماء والصابون.

- لا تشارك الوجبات الخفيفة أو الماء إلا في حالات الطوارئ.
- ضع في اعتبارك إجراء مباريات فقط كل أسبوعين، لتقليل عدد الفرق الجديدة من اللاعبين المشاركين.

- أو معدات الملعب).  
● قم بتوزيع حضور الزوار من خلال تمديد ساعات العمل أو الحد من السعة كلما أمكن ذلك.

## صالات الرياضة الداخلية، مراكز الترفيهية، وحمّامات السباحة

## حمّامات السباحة الخارجية

- حد من إشغال حمّامات السباحة بنسبة تصل إلى 50% من السعة، أو إلى 50 شخصاً، أيهما أقل.
- يجب أن يبقى السباحون الذين لا يعيشون في نفس المنزل على بعد مسافة 6 أقدام على الأقل أثناء ممارسة السباحة الترفيهية، ويجب أن يكون هناك سباح واحد فقط في كل ممر للسباحة.
- تشجيع على إنشاء نظام حجز لمباعدة الزوار، والمساعدة في تتبع العدوى في حالة حدوث التعرض للفيروس، والسماح بالاستخدام العادل للمرفق.
- في حين يجب أن تبقى الحمّامات وغرف الاستحمام مفتوحة، أغلق غرف الخزائن لتقليل التجمع في المساحات المغلقة ومشاركة الخزائن.
- يجب تطهير جميع الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر والأشياء المشتركة مثل الدرايزين والكراسي والطاولات كل ساعة بين استخدام وآخر.
- مسموح باستمرار مجموعات التدريب الشخصية والتي تضم 4 أشخاص أو أقل.
- يُسمح بوجود مجموعات مكونة من 10 أشخاص من ممارسي الأنشطة الترفيهية في الأماكن الداخلية في كل مرة، ما لم يكن لديك تعليمات مختلفة معتمدة من المقاطعة تسمح بزيادة السعة.
- استخدم نظام الحجز إذا كان ذلك ممكناً لمباعدة الحد من تواجد ممارسي الأنشطة الترفيهيه المفترض توأدهم في أن واحد.
- تأكد من تنظيف جميع المعدات وتطهيرها بين كل استخدام.
- في حين يجب أن تبقى الحمّامات وغرف الاستحمام مفتوحة، أغلق غرف الخزائن لتقليل التجمع في المساحات المغلقة ومشاركة الخزائن.
- تهوية الأماكن بكثرة من خلال المراوح والنوافذ المفتوحة، حيثما أمكن ذلك.
- توفير مطهر البيدين.

اطلب من الموظفين والمستفيدين ارتداء أغطية الوجه عندما يمكنهم القيام بذلك بأمان. إجراء فحوصات الأعراض ودرجة الحرارة يوميًا لدى الموظفين وإحالة الموظفين الذين تظهر عليهم الأعراض إلى [منتجع الأعراض الخاص بإدارة الصحة العامة والبيئة في كولورادو \(CDPHE\)](#) (إرشادات إضافية). يجب ألا يحضر الموظفون الذين تظهر عليهم أعراض فيروس كورونا المستجد COVID-19 إلى العمل.

يجب على الموظفين الذين تظهر عليهم أعراض COVID-19 أثناء العمل إخطار مشرفهم على الفور ليتم فصلهم عن الآخرين وإرسالهم إلى المنزل وإحالتهم إلى خدمات دعم الدولة أو الشركة.

ضع لافتات للموظفين والعملاء توضح إجراءات النظافة والسلامة للجهاز التنفسي/اليدين التي يتم اتخاذها. يجب أن تكون اللافتات بلغات يفهمها العملاء. (أمثلة CDC)

- يجب تنظيف الأسطح في الحمامات بشكل روتيني كل ساعة.
- قدم إشارات أو أدلة مادية (على سبيل المثال، خطوط ممر في الماء أو كراسي والطاولات) وإشارات مرئية (على سبيل المثال، شريط على الطوابق أو الأرضيات أو الأرصفة) وإشارات للتأكد من أن الموظفين والرعاة والسباحين ملتزمون بالبقاء على بعد مسافة 6 أقدام على الأقل بين أفراد الأسر الأخرى، داخل وخارج الماء.

---

وهذا يشمل أي تجمع مفتوح للجمهور، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، حمامات سباحة البلدية و حمامات سباحة رابطات أصحاب المنازل.

يمكن العثور على الإرشادات الكاملة لمكافحة فيروس كورونا المستجد COVID-19 الصادرة عن مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها CDC حول سلامة حمامات السباحة [هنا](#).